



WIC & SENIOR FARMERS MARKET NUTRITION PROGRAM

تازه بخورید! در محل تان بخرید!
از دهقانان حمایت نمائید!

معلومات تماس

WIC FMNP



وبسایت: <https://doh.wa.gov/you-and-your-family/wic/farmers-market>

تلیفون: 1-800-841-1410 و کلید 0 را فشار دهید.

ایمیل: FMNPteam@doh.wa.gov

آیا شکایتی از FMNP دارید؟ از فورم شکایت موجود در: <https://doh.wa.gov/you-and-your-family/wic/farmers-market/wic-fmnp-wic-participants> استفاده کنید و آن را پست، ایمیل، یا فکس نمایید.

SENIOR FMNP



وبسایت: <https://www.dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/senior-farmers-market-nutrition-program>

تلیفون: 1-800-422-3263



DOH 961-275 | DSHS 22-1064 DR
April 2025 Dari

US Department of Agriculture (USDA), وزارت زراعت ایالات متحده ارائه دهنده و کارفرمای فرصت‌های برابر و است. WIC FMNP و Washington Senior FMNP تبعیض قائل نمی شوند.

برای درخواست این سند به فارمت دیگری، لطفاً به این شماره 1-008-148-0141 زنگ بزنید. مشتریان کر یا افرادی که در بخش شنوایی مشکل دارند، لطفاً به شماره 711 (Washington Relay) زنگ بزنند یا به این آدرس WIC@doh.wa.gov ایمیل ارسال کنند.

نکاتی برای افزودن تکراری و میوه‌ها به وعده‌های غذایی و میان وعده‌ها

دلایل شگفت انگیز بیشتر برای خوردن میوه تازه و سبزیجات



درخشش سالم را بدست آورید!

وقتی تکراری بیشتری بخورید، این کار برای پوست شما مفید است.

اطفال تان از شما تقلید می کنند!

وقتی شما میوه و سبزیجات می‌خورید، آنها هم می‌خورند.

صحت تان را در تمام سنین بهبود بخشید!

مواد مغذی قوی در محصولات یافت می‌شوند که به افزایش انرژی و مدیریت وزن شما کمک می‌کنند. فایبر به هضم بهتر کمک می‌کند.

درباره WIC FMNP و SENIOR FMNP

WIC Farmers Market Nutrition Program (برنامه تغذیه بازار دهقان ها، FMNP) بخشی از Supplemental Nutrition Program for lower income Women, Infants, and Children (SNAP) برنامه تغذیه مکمل ویژه برای زنان، نوزادان و اطفال کم درآمد) است. WIC Program غذاهای سالم، آموزش تغذیه، حمایت در تغذیه شیر مادر و ارجاع به صحت و سایر خدمات اجتماعی را فراهم می‌کند.

Senior Farmers Market Nutrition Program (SFMNP)، برنامه تغذیه بازار دهقانان ارشد) بخشی از Aging and Long-Term Support Administration (ALTS)، اداره پیری و حمایت درازمدت) Department of Social and Health Services (DSHS)، وزارت خدمات اجتماعی و صحتی) است. Senior Nutrition Program تغذیه را برای بزرگسالان کم درآمد بالای 60 سال و با عده از غذایی های مغذی در محیط های گروهی و وعده های غذایی تحویل در خانه بهبود می بخشد.

- ✓ دسترسی به سبزیجات را آسان کنید. سبزیجات خورد شده خام مانند زردک، کلم بروکلی، نخود فرنگی یا گل کلم را در دست تان نگه دارید.
- ✓ هنگام صرف غذا، ظرفی از سبزیجات خام یا میوه های خورد شده را روی میز قرار دهید.
- ✓ توت ها و شفتالو غلات و ماست را سرگرم کننده تر و لذیذتر می کنند!
- ✓ هنگام نان حاشت، سلاد را به غذایی خود اضافه کنید!
- ✓ یک کاسه میوه نگه دارید. میوه تازه را در کاسه بندازید. آن را در کاونتر خود نگه دارید!
- ✓ یک شب سلاد برای خودتان داشته باشید! سبزیجات خرد شده، مرغ یا لوبیا پخته شده، پنیر رنده شده را پیشنهاد دهید و حیز حدیدی مانند سیب خرد شده به آن اضافه کنید.
- ✓ تقریباً هر سبزی را در داش (آتش دان) بیزید تا یک غذای حانی سریع تهیه کنید. فقط کافی است سبزیجات را با مقداری روغن و مقداری مساله مخلوط کنید تا یک افزودنی خوشمزه در هر وعده غذایی داشته باشید.
- ✓ میوه های تابستانی به طور همزمان می رسند؟ با آنها حوس درست کنید یا آنها را خرد کنید و در کمی آب بیزید. سپس به عنوان رویه پنیک سرو کنید یا مربا درست کنید! در یک وبسایت دستور پخت مورد علاقه تان، به دنبال طرز العمل های مربای آسان باشید.

بازار دهقانان دوران فصل

بهار

شرکت کنندگان Senior FMNP برای دریافت مزایای مارکیت دهقانان درخواست می دهند.

ادارات محلی شروع به توزیع کارت های Senior FMNP می کنند.

1 جون

فصل بازار دهقانان شروع می شود.

اولین روز برای مصرف مزایای بازار دهقانان.

30 سپتامبر

آخرین روز برای دریافت مزایای بازار دهقانان که بسته به دسترس بودن می باشد.

31 اکتوبر

آخرین روز برای مصرف مزایای بازار دهقانان.

یادداشت: شرکت کنندگان WIC می توانند از مزایای ماهوار میوه و سبزیجات خود در بازارهای باز دهقانان و فروشگاه های مزرعه در جریان سال استفاده کنند.



چیزهای جدید را
در بازار دهقانان امتحان کنید!

چگونه میوه ها و سبزیجات خود را ذخیره کنید

- بیشتر از سبزیجات را در یخچال خود نگهداری کنید!
- محصولات تازه مانند ترکاری برگدار و انواع توت ها را بدون شستن در قسمت پایین یخچال قرار دهید.
- تمام محصولات را قبل از استفاده، با آب جاری بشویید.
- ترکاری ها را می توان در سینک آب سرد که چند بار آب آن تعویض شده، شست.
- سبزیجات مانند پیاز و کچالو را در الماری یا انباری سرد و تاریک نگهداری کنید.
- آنها را در یخچال نگذارید! پیاز و کچالو را در کنار هم نگهداری نکنید.
- بادنجان رومی و میوه های نارس را در دمای اتاق، معمولاً روی پیشخوان یا میز نگهداری کنید.
- برای نگهداری طولانی تر، محصولات را فریز یا کنسرو کنید.

با مزایای بازار دهقانان چه چیزی می توانید بخرید؟

میوه ها، سبزیجات و ترکاری خرد شده محلی، تازه و پروسس نشده را با مزایای بازار دهقانان آنها یک راه عالی برای آشنا شدن با انواع محصولاتی که در واشنگتن و ناحیه های هم مرز در آیداهو و اوربگن رشد می کند، هستند. اشیای که می توانید با مزایای بازار دهقانان خود بخرید شامل موارد ذیل است اما محدود به آنها نیست:

سبزیجات

مارچوبه، چغندر، کلم بروکلی کلم بروکسل، زردک، گل کلم، کلم پیچ، تره فرنگی، کاهو، پیاز، آلو، کدو تنبل، پالک، کدو حلوايي زمستانه، یامس، کدو سبز

میوه

سیب، زغال اخته، گیلاس، شلیل، شفتالو، ناک، تمشک، توت فرنگی

گیاهان

ریحان، گشنیز، جعفری، رزماری

لطفاً توجه داشته باشید:
فقط شرکت کنندگان Senior FMNP می توانند عسل بخرند.

برای یک لیست کامل محصولات واجد شرایط، لطفاً به این آدرس مراجعه کنید:

<https://doh.wa.gov/you-and-your-family/wic/farmers-market/wic-fmnp-wic-participants>

استفاده از مزایای بازار دهقانان تان

- با کد QR تان، از مزایای بازار دهقانان در بازارهای دهقانان محاز و فروشگاه های مزرعه استفاده کنید.
- کد QR خود را در کارت WIC یا SFMNP یا در اپ خود پیدا کنید.
- هیچ پैसे خردیا ژتونی با مزایای شما داده نمی شود.
- دهقان کد QR شما را اسکن می نماید و مبلغ خرید را وارد می کند.
- مبلغ را تأیید نموده و پین خود را وارد نمایید
- مفقود یا دزدیده شدن کارت با کد QR را به اداره که به شما مزایا داده گزارش دهید. باید از مزایای خود بین 1 جون تا 31 اکتوبر استفاده کنید.

کارت SENIOR FMNP و آیکن اپلیکشن



کارت WIC و آیکن اپلیکشن

